

Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Enge Kniebeuge mit Ausfallschritt

Diese Übung wirkt sich auf die Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur aus.

Einsteiger



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball vor Brust.

Ausführung: Beine beugen, Arme vor dem Körper ausstrecken und zur Brust zurückführen, Beine wieder strecken.

Fortgeschrittene



Beine beugen und zusätzlich abwechselnd einen Ausfallschritt nach hinten ausführen.

Könnner



Beine beugen und zusätzlich abwechselnd einen Ausfallschritt nach hinten ausführen sowie den Oberkörper in die Gegenrichtung rotieren.

Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.
- 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

Quelle: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO